



Good Move From Europe cierra tres años de divulgación con una llamada a los jóvenes: moverse más, comer mejor y cuidarse empieza con pequeños gestos

- *La iniciativa, impulsada en España por AILIMPO y cofinanciada por la Unión Europea, ha participado en el acto oficial de lanzamiento de la Semana Europea del Deporte 2026 en el Consejo Superior de Deportes (CSD)*
- *Expertos y deportistas olímpicos han puesto el foco en la importancia de combatir el sedentarismo entre los jóvenes de 18 a 34 años a través de la actividad física y una alimentación equilibrada*

Madrid, 25 de septiembre de 2026 – **Good Move From Europe**, campaña de divulgación cofinanciada por la Unión Europea e impulsada en España por **AILIMPO**, la Asociación Interprofesional de Limón y Pomelo, ha participado esta semana en el acto oficial de lanzamiento en Madrid de la **Semana Europea del Deporte 2026**, celebrado en la Sala Samaranch del **Consejo Superior de Deportes (CSD)**.

La iniciativa ha aprovechado este marco institucional para reforzar su mensaje tras casi tres años de actividad: **llevar una vida más activa y saludable empieza con pequeños gestos del día a día**, como reducir el tiempo que se pasa sentado, **practicar actividad física de forma regular** y acompañar ese movimiento con una **alimentación equilibrada**, con mayor presencia de frutas y verduras.

Good Move From Europe se dirige especialmente a **jóvenes de 18 a 34 años** y forma parte de una **campaña de divulgación desarrollada en Francia, España y Polonia** por APRIFEL, AILIMPO y Fruit Union, respectivamente. Su objetivo ha sido acercar a este público mensajes claros, positivos y realistas sobre actividad física, alimentación y bienestar.

En España, la campaña ha combinado presencia en medios, redes sociales, plataformas digitales, eventos deportivos, carreras populares y colaboraciones con deportistas olímpicos. También ha estado presente en grandes retransmisiones deportivas, como los Juegos Olímpicos de París 2024 o el Open de Tenis de Australia, y ha alcanzado una media de **150 millones de impactos potenciales al año** a través de sus distintos canales.



Cofinanciado por
la Unión Europea





El sedentarismo juvenil, un reto creciente

Durante el acto, **Gema Medina Gómez, vicepresidenta de SEEDO, la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, y catedrática de Bioquímica y Biología Molecular de la URJC**, ha aportado la visión experta sobre sedentarismo, obesidad y hábitos saludables en jóvenes.

“En España, los datos muestran un aumento del sedentarismo, especialmente en el tiempo de ocio, tanto en hombres como en mujeres de entre 18 y 34 años. También ha crecido el porcentaje de personas que no realiza ningún día de actividad física a la semana, con cifras especialmente preocupantes en mujeres”, ha señalado Medina.

La experta ha recordado, además, que la **inactividad física se asocia con un mayor riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares**, incluso como factor independiente del aumento de peso.

Su intervención ha reforzado una de las ideas clave de Good Move From Europe: los mensajes de salud dirigidos a los jóvenes deben ser sencillos, rigurosos y no culpabilizadores, capaces de inspirar cambios reales sin imponer metas inalcanzables.

“Ayudarles a dar el primer paso”

Jesús Román, coordinador de Good Move From Europe y representante de **AILIMPO**, ha explicado que la campaña nació para responder a una realidad muy concreta: **muchos jóvenes conocen los beneficios de la actividad física, pero necesitan un impulso para incorporarla a su día a día.**

“Llevan una vida muy sedentaria y, aunque saben lo bueno que es hacer deporte, muchas veces tienen dificultades para dar el paso. Nuestro objetivo ha sido ayudarles, motivarles e impulsarles hacia una vida más saludable”, ha afirmado.

Good Move From Europe, según ha manifestado Jesús Román, ha buscado desde el principio trasladar mensajes accesibles, alejados de tecnicismos y propuestas poco realistas. **“Al principio buscábamos que los jóvenes dieran el primer paso, sin agobiarles demasiado. Con el tiempo, gracias también a nuestros deportistas embajadores, hemos podido llevar el mensaje a un siguiente nivel”**, ha añadido.

El representante de AILIMPO también ha recordado que el limón y el pomelo europeos producidos en España -sector al que representa- han formado parte del mensaje de la campaña dentro de una alimentación variada, equilibrada y vinculada al estilo de vida mediterráneo.



Cofinanciado por
la Unión Europea





Deportistas olímpicos para inspirar

El acto ha contado también con la presencia de deportistas olímpicos y embajadores de Good Move From Europe, entre ellos **Adrián del Río, Emma Carrasco, Adrián Ben, Águeda Marqués, Cisco García y Sandra Sánchez**. Su participación ha permitido poner rostro a valores como la constancia, la superación, el equilibrio y la importancia de mantenerse activo.

En este sentido, Sandra Sánchez, campeona olímpica de kárate, ha animado a los jóvenes a experimentar distintas actividades hasta encontrar una que conecte con ellos. “Lo importante es probar un poquito de todo, porque así es como puedes encontrar algo que te apasione. Cuando conectas con tu deporte, con algo que despierta algo en ti, cuidarlo también te hace crecer como persona”, ha señalado.

La deportista también ha subrayado la importancia de la alimentación dentro de una vida activa: “**La alimentación es la gasolina de nuestro cuerpo. Cuando somos conscientes de su importancia y empezamos a cuidarla, notamos que nos sentimos, dormimos, rendimos y estudiamos mejor**”.

Una iniciativa para moverse más, comer bien y sentirse mejor

Good Move From Europe es una campaña respaldada por la Unión Europea y desarrollada en España a través de AILIMPO, la Asociación Interprofesional de Limón y Pomelo. Durante casi tres años, ha trabajado para acompañar a los jóvenes de 18 a 34 años en la adopción de un estilo de vida más activo y saludable mediante pequeños gestos, desde mejorar la alimentación hasta incorporar rutinas sencillas de ejercicio.

Como parte del cierre de la campaña, ha lanzado un vídeo resumen que recoge su espíritu y sus principales mensajes. Puede visualizarse en el siguiente [link de YouTube](#).

Sobre AILIMPO

AILIMPO es una organización interprofesional, con sede en Murcia, reconocida por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) y la Comisión Europea, que representa los intereses económicos de productores, cooperativas, exportadores e industriales de limón y pomelo. Un sector en el que España es líder mundial de exportación en fresco y se encuentra entre los principales países procesadores, facturando más de 700 millones de euros anuales, generando más de 23.000 empleos directos y transfiriendo más de 250 millones de euros a las industrias auxiliares.

Más información en www.good-move.eu Gabinete de prensa: Luis de la Osada (luis.osada@thetacticsgroup.com) / 647 98 35 00)



Cofinanciado por
la Unión Europea

